

省气象台昨日发布高温橙色预警信号,我市在预警范围内

高考邂逅“高烤”,老天就是不“退烧”

如何预防和应对中暑、腹泻和感冒,本报为您支招



核心提示

□记者 郭殊铭 刘晓宇 王博东

昨日11时35分,省气象台发布高温橙色预警信号,省内部分地区温度高达37摄氏度,我市也在预警范围内。高考已经结束,但“高烤”模式已经开启。在炎热的天气下,市民选择什么样的方式乘凉,又以什么样的方式安度这个炎夏,洛阳晚报记者进行了走访。

【现象】

到商场、地下过街通道纳凉的人明显增多

昨日,与马路上那些步履匆匆的行人相比,在商场、地下商业街内购物、休闲的市民就凉快多了。

洛阳晚报记者在建业凯旋广场、中央百货看到,尽管已临近中午,但商场内的人仍然很多。不少市民不想做饭,愿意到有空调的舒适环境下轻松就餐,商场内的不少饭店因此生意火爆。

昨日中午,在建业凯旋广场附近的某面包房,购买冷饮的人排起了长队。三张桌子周围坐满了喝冷饮的大人、小孩。该面包房的经营者郭先生说,仅一上午时间,该店冷饮的销售额比平时同时段的冷饮销售额多了约六成。

昨日14时,洛阳晚报记者刚走到王城公园地下过街通道入口处,一股凉气便扑面而来。该通道内摆有纳凉椅,不少来此纳凉的市民在纳凉椅上或躺或坐休憩。

该通道内一家商铺的经营者说,纳凉椅是最近几天才摆出来的,随着气温升高,到该通道内纳凉的市民明显增多。

考点外,考生家长为考生降温忙

昨日是高考的最后一天,在我市各个考点外,依然有众多考生家长冒着高温陪考。

昨日11时30分,随着铃声响起,守候在市三中考点外的考生家长们纷纷站起身。一名拿着扇子坐在树荫下乘凉的市民看到女儿后,一手给女儿撑起遮阳伞,一手拿着扇子不停给女儿扇风。此时,这名家长已是满脸汗水。

市民佟女士说,在高考前的几天,她已经了解了高考期间的天气预报。“除了注意孩子的饮食,如何给孩子降温防暑我们也早有准备。”佟女士说。高考期间,她负责陪考,她的爱人负责在家准备冰镇绿豆汤。



高温下,陪考的家长

记者 杜武摄

【应对】

夏季,市民容易中暑、生痱子、腹泻、感冒。对此,该如何预防、应对,来听听

郑州大学附属洛阳中心医院急诊科乔国华大夫是怎么说的。

预防中暑,可从生活细节做起

乔国华说,预防中暑,可以从生活的细节做起。首先,市民出门时最好备好防晒用具,如遮阳帽、遮阳伞、太阳镜等,并准备充足的水,携带防暑降温药品;其次,在炎热天气下,要经常饮水,不

要等口渴再喝水,因高温而感到不适时,可适当饮些淡盐水,以补充因排汗身体所失去的盐分,多吃水果及乳制品,补充营养。同时,还要尽量增强自身免疫力,保证充足的睡眠。

中暑后,可这样应对

第一招:降温 将中暑者带至通风阴凉处。若条件允许,可用凉毛巾捂住中暑者的额头,用酒精、白酒、冷水擦拭其全身,用扇子或电风扇吹风,以加速散热。

第二招:补充水分 为中暑者补充淡盐水、糖水或小苏打水等清凉饮品。需要注意的是,不宜让其饮用咖啡或酒精类饮料。

的是,不宜让其饮用咖啡或酒精类饮料。

第三招:按压穴位 若中暑者已失去知觉,可以按压其人中穴,使其恢复意识。乔国华说,应该拨打120,将出现高烧、昏迷、抽搐等症状的重度中暑者送往医院治疗。

生痱子、感冒、腹泻,预防应对看这里

郑州大学附属洛阳中心医院皮肤科主任梁广智说,夏季生痱子的人比较多,有些人挠抓痱子后极易引发感染,形成痱毒,出现化脓性疖肿。预防痱子,尽量不要在阳光下暴晒,并保持居室通风凉爽;饮食要清淡,少吃油腻和刺激性的食品;常用热水洗澡。

感冒与腹泻,在夏季很常见。乔国华说,市民切勿贪凉猛吹空调,尤其是免疫力较弱的儿童和老人,极易因吹空调而引起感冒。市民还要注

意饮食卫生,熟食与隔夜饭菜要煮透后再吃;菜肴佐以醋或大蒜,既能杀菌,又助消化,还能增强胃肠道抗病能力;生吃瓜果前要先清洗并削皮;不吃腐败变质或苍蝇叮爬过的食物;养成良好的卫生习惯。

乔国华还表示,患心脑血管疾病的市民应尽量避免大运动量与大的情绪波动。除了尽量早睡,还要适时午睡。“心脑血管对气温变化很敏感,气温骤降或骤升都会诱发心脑血管疾病发作。”乔国华说。



马俊军:做一名“接地气儿”的民警

■人物简介

姓名:马俊军

职业:长安路派出所交警巡防大队民警

最幸福的事儿:从事公安工作得到家人的支持

最遗憾的事儿:因工作忙没时间照顾家人

□记者 王晓丹 特约记者 李辉 文/图

28岁的马俊军是长安路派出所交警巡防大队民警。近日,洛阳晚报记者见到他时,他正在辖区巡逻。

长安路派出所下辖13个居民社区。由于该所辖区内老旧小区多,平日杂事琐事层出不穷。居民家的下水道堵了,老人走失了,居民钥匙丢了……这些事,马俊军都要上门解决。

随着从警时间越来越长,马俊军发现,他眼中的小事,对辖区居民来说可能就是件大事。他也逐渐成了一名“接地气儿”的民警。

提起去年9月13日凌晨发生的一起纵火案,涧西区12号街坊的一些居民仍心有余悸。当时,赶到现场的马俊军发现,一栋居民楼五楼的一间屋子已经着火,浓烟滚滚,醉酒男子周某手持菜刀站在五楼楼梯口,他一边阻止消防队员救火,一边扬言要拧开天然气管道。

火势越来越大,五楼和六楼的20多名居民被困。面对这样的情况,马

俊军主动要求担任尖兵,他手持盾牌,冲向周某,将其撞倒。周某摔倒后仍挥舞菜刀,将马俊军砍伤。周某最后被众人合力控制住了。

全身是血的马俊军被紧急送进医院,经诊断,他头部、面部、腰部多处被砍伤。

“当时情况紧急,顾不上那么多,我只想尽快将犯罪嫌疑人制伏。”回忆起此事,马俊军一脸平静。

“我们平常做的许多事情,并不像抓捕犯罪嫌疑人时那样惊险,但仍是在为群众的生命财产安全保驾护航。”采访结束时,马俊军又开着巡逻车去巡逻了。

2013年,马俊军荣立个人二等功一次,同年,他被评为爱岗敬业标兵和全市人民满意公务员。

■人物心声:作为一名警察,不论大事、小事都要干好,用自己最大的努力使人民群众满意。

■记者感言:在群众生命及财产安全受到威胁的紧急关头,马俊军毫不畏惧,冲锋在前,体现了人民警察不怕牺牲的英雄本色。他对群众耐心、细心,践行了人民警察忠诚为民的本质。



马俊军在工作